



★特定健康診査
平成20年度から法改正により、住民の健康診査は各保険者が行う「特定健康診査」になりました。一宮町でも5月と7月の2回に分けて実施しました。

この健診は「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」を見つかる事により、生活習慣病を少しでも減らそうというのがねらいです。

一宮町の結果は、26名(健診受診者の10.6%)の方がメタボリックシンドロームと判定されました。管内市町村の割合と比較してみると、他の市町村は6.4〜7.7%、一割を超えたのは一宮町だけでした。

特定健診で見る

一宮町の実態は...

半年後の素敵な自分に
会いましょう!

★特定保健指導

特定健康診査の結果「メタボリックシンドロームのため生活改善が必要」と判定された方には、特定保健指導(運動と栄養の教室)を9月からスタートし、現在も継続しています。

教室の名前は「クビレーリング教室」。

名前の由来は「ウエストがくびれるように」と言う講師の願いから付けられました。

教室生には、まず現在の自分を見つめてもらうために、面接で生活習慣の確認をしました。また、腹囲も再測定し6ヵ月後の目標を具体的に設定してもらいました。健康運動指導士による運動教室の他、管理栄養士によるアドバイスを全て個別面接で行っています。

11月に中間評価を行いました。その結果の一部が下の表です。

腹囲や体重に変化がなかった方も「身体が柔らかくなり、足に手が届くようになった」「毎日体重を測るようになった」と変化が見られ、健康に対する意識も高まっています。

効果が出ないと悩んでいる教室生に普段の生活の状況を聞いてみると、自宅でやる運動メニューに無理があることが分かったので、無理



なく続けられる内容に変更しました。

このようにクビレーリング教室では個人にあったアドバイスがでるよう気を配っています。

1月の教室では、年末年始の気の緩みからか?おせち料理が美味しかったのか?リパウンドした教室生が続出!

でもそこで諦める教室生ではありません!教室で育んだ友情と根性をバネに再び目標に向かって頑張っています。

次回の教室は調理実習です。運動だけでなく食生活の見直しも同時に実施しなければ本当の健康を手に入れることは出来ません。運動と食事の知識を身につけ、教室終了後も継続して自己管理をしてほしいと願っています。

健診時からの変化

	健診時からの変化	
	腹 囲	体 重
Aさん	112.7cm ⇒ 100.5cm (-12.2cm)	82.2kg ⇒ 79kg (-3.2kg)
Bさん	82.4cm ⇒ 77cm (-5.4cm)	53.4kg ⇒ 50kg (-3.4kg)
Cさん	115.4cm ⇒ 98cm (-17.4cm)	79.8kg ⇒ 74kg (-5.8kg)
Dさん	101.3cm ⇒ 99cm (-2.3cm)	75kg ⇒ 74kg (-1kg)
Eさん	95.7cm ⇒ 88cm (-7.7cm)	50.2kg ⇒ 48kg (-2.2kg)